



Beste

Graag presenteren we je - vanuit het collectief van retraitebegeleiders Vipassana.nu - deze herfsteditie van de periodieke Nieuwsbrief. We hopen je met onze blogs, boekbesprekingen en andere nieuws in deze grimmige tijd te inspireren. Als een gedeelte van de nieuwsbrief niet zichtbaar is dan kun je de brief waarschijnlijk wel in z'n geheel lezen via 'Bekijk de webversie' bovenin dit bericht. Veel leesplezier, namens Ank, Bart, Chris, Dingeman, Frits, Johan, Joost, Marij, Mirjam, Ria en Riët.

---

## Nieuwe blogs

---

### Driedaagse, vierdaagse, vijf- of nogmeerdagse

*Riët Aarsse*  
27 juli 2022



Met plezier kijk ik naar de beelden van de Vierdaagse die een driedaagse wandeltocht werd. De beelden brengen me terug naar mijn studententijd toen ik met twee vriendinnen, behoorlijk onvoorbereid, de Vierdaagse liep. Het was een prachtig pad en het gevoel van saamhorigheid onder de lopers was groot. De blaren waren te hanteren en afwisselend liepen we te zingen of bemoedigden we elkaar als het nodig was. Nadat ik 100 km in de benen had, zat ik er de derde dag behoorlijk doorheen ...

[Meer lezen](#)

---

### Vrolijker het einde tegemoet

*Frits Koster*  
25 mei 2022

Dit voorjaar heb ik via 30NOW een cursus mogen verzorgen over tien spirituele metgezellen. Hierin hebben we online tien heilzame kwaliteiten verkend, die in de boeddhistische psychologie ook wel

bekend staan als de tien *parami* of 'vervolmakingen' en die allemaal goed passen onder de hedendaagse positieve psychologie ...

[Meer lezen](#)



---

## Nieuws vanuit 30NOW

---

30NOW

“

Spreken vanuit wijsheid

Riët Aarsse

▶

Live Cursus

8 september – 6 oktober

### 'Spreken vanuit wijsheid'

*Live Cursus met Riët Aarsse*

Live Cursus: Spreken vanuit wijsheid. Een korte introductie in Insight Dialogue (interpersoonlijke meditatie) Riët Aarsse. Start op 8 september.

De live cursus "Spreken vanuit wijsheid" brengt de meditatie en mindfulness naar ons relationele leven. Je maakt kennis met Insight Dialogue, dit is mediteren-in-interactie. Het is een andere manier van mediteren: niet stil in je eentje op het kussen, maar mediteren terwijl we spreken en luisteren! Er zijn nog enkele plekken vrij; klik hieronder voor meer informatie en aanmelden:

[Info en aanmelden](#)

---

## 'Tien spirituele metgezellen'

## Verdiepingsreeks met Frits Koster



- In je eigen tempo, op je eigen plek maak je kennis met de tien spirituele metgezellen (zie de bloginleiding hierboven).
- Deze Verdiepingsreeks geeft direct toegang tot tien video-opnames (van eerdere live sessies - zie de bloginleiding hierboven).
- Je start met een meditatieoefening en daarna is er de lezing. Hierbij worden de spirituele metgezellen een voor een belicht vanuit westerse perspectieven (wetenschappelijk onderzoek en de positieve psychologie) en vanuit oosterse perspectieven (de boeddhistische psychologie).

Meer info en van start gaan



## Live meditatie 30NOW

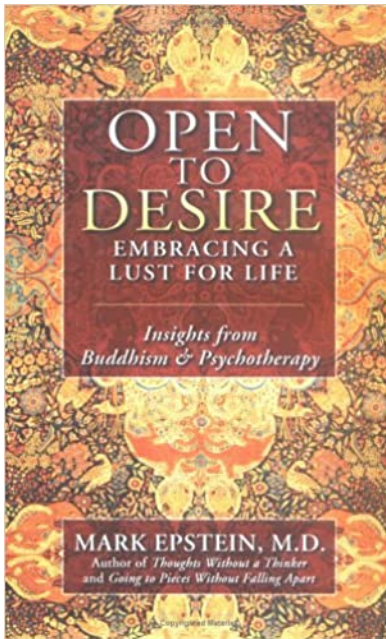
Elke maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag is er deze herfst een begeleide meditatie van 10.00-10.30 uur o.l.v. een van de vele bij 30NOW aangesloten ervaren meditatiebegeleiders (zie de foto). Van harte welkom.

Dagelijkse Live Meditatie

## Boeken

### 'Open to Desire'

*Embracing a Lust for Life.  
Insights from Buddhism and Psychotherapy*  
Mark Epstein



Boekrecensie door Ria Kea

'Ik vind dit in 2005 door Gotham Books gepubliceerde boek nog steeds een zeer verhelderend boek over de aard en potentie van verlangen waar we van afhankelijk zijn voor onze verbinding met leven. Het leert ons hoe we niet moeten vrezen en onderdrukken, maar hoe we de krachtigste energieën van het leven kunnen herkanaliseren en benutten voor vrijheid en gelukzaligheid. Mark Epstein beschrijft de worsteling om met tegenstrijdige verlangens in het reine te komen. Mark Epstein is psychiater en psychotherapeut en beoefenaar van vipassana meditatie.'

---

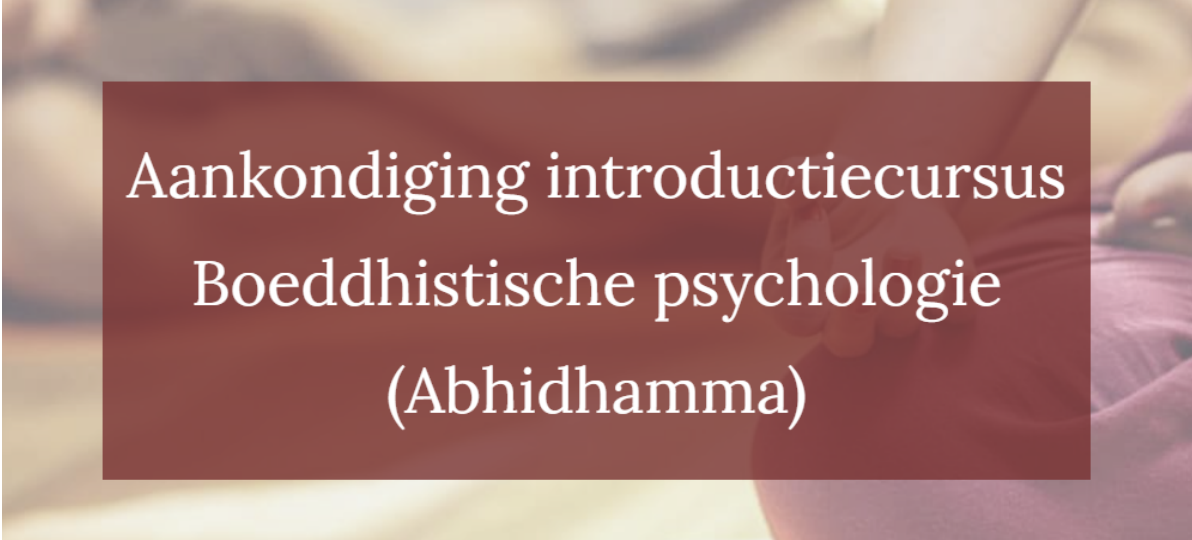
## 'De kunst van het ziek zijn'

*Inspiratie uit het boeddhisme voor (chronisch) zieken en hun naasten*

Toni Bernhard

In 2001 werd Toni Bernhard ziek en tot verbijstering van haar en haar partner werd ze niet meer beter. In een periode van verwarring, frustratie en wanhoop over een leven vol plotselinge beperkingen - dat totaal verschilde van het leven dat ze samen dachten te leiden - moest Toni de kunst van het ziek zijn ontwikkelen. Ondanks (en soms vanwege) al haar lichamelijke beperkingen en gebrek aan energie leerde Toni hoe ze een leven vol gelijkmoedigheid, compassie en vreugde kon leiden. 'De kunst van het ziek zijn' - dit voorjaar uitgegeven door Maitreya Uitgeverij - helpt ons herinneren dat onze innerlijke vrijheid, ongeacht onze omstandigheden, grenzeloos is. Het is een aanrader voor iedereen die ziek is of pijn lijdt, of die daar op een dag tegenaan loopt.





# Aankondiging introductiecursus Boeddhistische psychologie (Abhidhamma)

## Online introductiecursus

Een online introductiecursus voor iedereen die geïnteresseerd is, om meer te leren over hoe de geest werkt. Wat gebeurt er precies wanneer we bijvoorbeeld iets voelen, reageren of denken? Vaak reageren we al, voordat we het door hebben. De Boeddhistische psychologie, de Abhidhamma, helpt ons om te ontdekken wat er op zulke momenten eigenlijk allemaal gebeurt in de geest. Wil je hiermee op een laagdrempelige manier kennis maken? Dan is deze 5-weekse introductiecursus Boeddhistische psychologie misschien iets voor jou. In de cursus besteden we naast theorie, juist ook aandacht aan de praktijk.

Iedere week is er een online bijeenkomst, waar steeds een andere spreker een inleiding geeft op het onderwerp van de week. Daarna gaan we in kleine groepjes uiteen in breakout rooms om over een onderwerp uit te wisselen. Tot slot komen we weer bij elkaar om onze ervaringen te delen en vragen te stellen.

De cursus wordt begeleid door Bianca Vermeij en Helena Pauptit, en de sprekers voor de avonden zijn: Bianca Vermeij, Frits Koster, Simin Abhravesh, Helena Pauptit en Riët Aarsse.

Deze cursus is bedoeld voor mensen die geen of weinig ervaring hebben met de Abhidhamma, maar wel meditatie ervaring hebben. Een dagelijkse meditatie beoefening wordt tijdens de cursus aanbevolen. Voor degenen die al wat meer weten van de Abhidhamma, kan het een mogelijkheid zijn om één en ander weer wat op te frissen, en de Abhidhamma verder te laten verdiepen in je beoefening.

De data van de online bijeenkomsten zijn: donderdagavond 3, 10, 17, 24 november en 1 december van 19:30 tot 21:00 uur.

[Meer info en aanmelding](#)

---

## KOM OP 16 OKTOBER NAAR WORLD FOOD DAY FILM FESTIVAL

### ALL EYES ON HUNGER & CLIMATE CHANGE

16 oktober is het Wereldvoedseldag en vragen we aandacht voor de wereldwijde honger en voedselonzekerheid die door klimaatverandering nog steeds toeneemt. Zien is geloven en geloven is veranderen. Daarom organiseren we op deze dag het allereerste **World Food Day Film Festival**: een inspirerend programma (in Haarlem) rondom vier food films met een stevige bite en een belangrijke boodschap. Ze laten ons zien wat de relatie is tussen het eten op ons bord en de wereld om ons heen.

## Wereldvoedseldag

Zondag 16 oktober wordt voor het eerst het **World Food Day Film Festival** georganiseerd in Haarlem: rondom vier food films met een stevige bite en een belangrijke boodschap. Ze laten ons zien wat de relatie is tussen het eten op ons bord en de wereld om ons heen. Van harte welkom.

[Meer info en tickets](#)



## Petitie Myanmar

De situatie in Myanmar blijkt nog steeds zorgwekkend te zijn. Omdat velen van het collectief Vipassana.nu een speciale band met Myanmar hebben besloten we deze uitnodiging tot het tekenen van een petitie in de nieuwsbrief op te nemen. Onze betrokkenheid geldt echter net zo goed voor alle andere mensen en dieren die te maken hebben met geweld en onderdrukking – waar dan ook in de wereld en in welke vorm dan ook. Klik hieronder voor meer informatie en de mogelijkheid deze petitie te tekenen.

Petitie

---

---

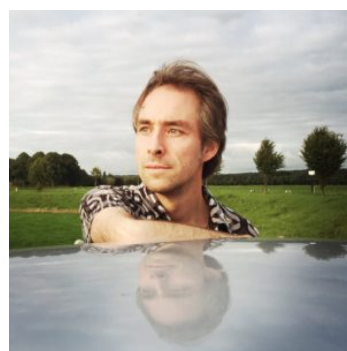
## ACTIVITEITEN

---



Ank Schravendeel

*'Onze daden en herinneringen zijn als badwater waar we in zitten. We kiezen zelf of het schoon of vies is.'*  
Bjorn Natthiko Lindeblad



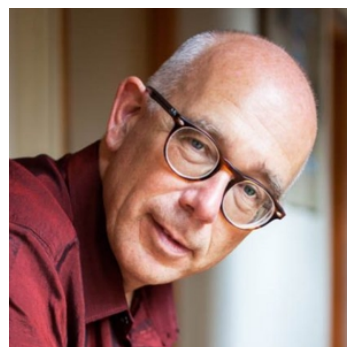
Bart van Melik



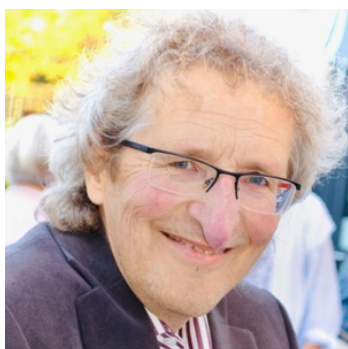
Chris Grijs



Dingeman Boot



Frits Koster



Johan Tinge



Joost van den Heuvel  
Rijnders



Marij Geurts



Mirjam Schild

---



Ria Kea

---



Riët Aarsse

---

Deze e-mail is verstuurd aan [info@fritskoster.nl](mailto:info@fritskoster.nl). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).  
• Voor een goede ontvangst voegt u [niewsbrief@vipassana.nu](mailto:niewsbrief@vipassana.nu) toe aan uw adresboek.

